

Rangée thermique

LCD Console

Manuel du propriétaire



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • États-Unis
847.288.3300 • TÉLÉCOPIE : 847.288.3703

Numéro de téléphone du service clientèle : 800.351.3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)
Site Web mondial : www.lifefitness.com

Bureaux internationaux

AMÉRIQUES

Amérique du Nord

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service
commercial / marketing :
commercialsales@lifefitness.com

Brésil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
Brésil
SAC : 0800 773 8282 option 2
Téléphone : +55 (11) 3095 5200 option 2
E-mail du service entretien :
suportebr@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vendasbr@lifefitness.com

Amérique latine et Caraïbes*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service
commercial / marketing :
commercialsales@lifefitness.com

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMEA)

Belgique, Pays-Bas et Luxembourg

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bâtiment
B
3065WB, Rotterdam
Pays-Bas
+31 88 646 6666
E-mail du service entretien :
service.benelux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com

Royaume-Uni

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Téléphone : Services administratifs (+44)
1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
E-mail du service entretien :
uk.support@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com

Allemagne, Autriche et Suisse

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone :
+49 (0) 89 / 31775166 Allemagne
+43 (0) 1 / 6157198 Autriche
+41 (0) 848 / 000901 Suisse
E-mail du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vertrieb@lifefitness.com

Espagne

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelone
SPAIN
Téléphone : (+34) 93.672.4660
E-mail du service entretien :
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de la zone EMEA et les entreprises de distribution de la zone EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bâtiment
B
3065WB, Rotterdam
Pays-Bas
+31 88 646 6666
E-mail du service entretien :
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japon
Téléphone : (+81) 0120.114.482
Fax : (+81) 03-5770-5059
E-mail du service entretien :
service.lfj@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Téléphone : (+852) 25756262
Télécopie : (+852) 25756894
E-mail du service entretien :
service.hk@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de l'Asie-Pacifique et les entreprises de distribution de la région Asie-Pacifique*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Téléphone : (+852) 25756262
Télécopie : (+852) 25756894
E-mail du service entretien :
service.ap@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Table des Matières

Sécurité

Consignes de sécurité.....	5
Mise au rebut des piles.....	6
Déclaration de conformité UE.....	7
Conformité FCC.....	7

Introduction

Utilisation de ce manuel.....	8
Coordonnées du service clientèle.....	8
Références en ligne.....	8

Aperçu

Caractéristiques de l'appareil.....	9
Mise en marche et arrêt du rameur.....	9
Présentation de la console.....	10
Présentation de l'écran d'exercice.....	11
Carrés du mode entraînement.....	12
Bouton de résistance.....	13
Fixation / Repose-pieds.....	14
Comment effectuer un bon mouvement.....	15
Après votre exercice.....	15
Déplacer le rameur.....	15
Connectivité.....	16
Support de téléphone.....	16

Assemblage

Contenu.....	17
Outils nécessaires.....	17
Procédure d'assemblage.....	18

Paramètres

Accès au Menu de paramétrage.....	21
-----------------------------------	----

Entretien

calendrier d'entretien.....	22
Mise à jour logicielle via Bluetooth.....	25

Spécifications

Spécifications.....	26
---------------------	----

Garantie

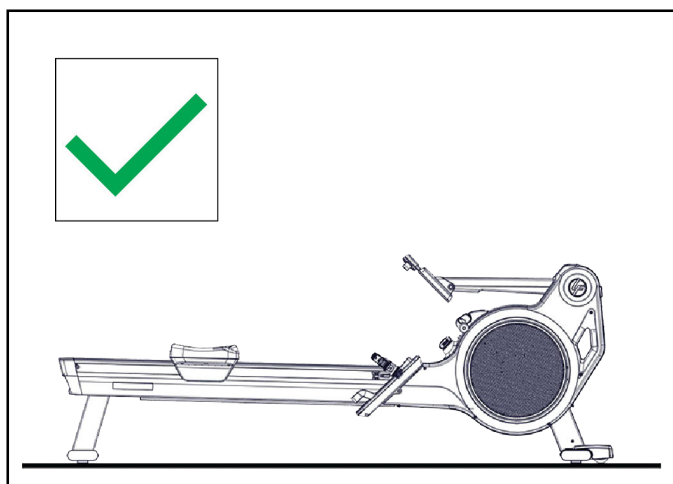
Informations sur la garantie.....	27
-----------------------------------	----

1. Sécurité

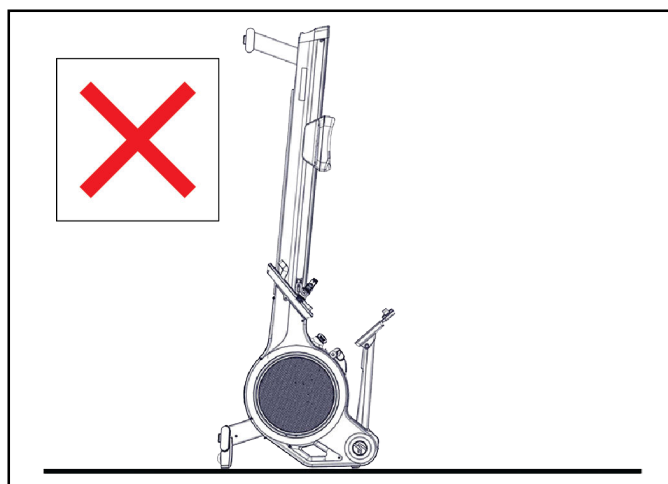
Consignes de sécurité

- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Afin de réduire le risque de blessures graves dues à une utilisation incorrecte de l'équipement d'entraînement, lisez attentivement et respectez les précautions et informations importantes suivantes avant d'utiliser le rameur.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, interrompez immédiatement la séance d'entraînement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : L'équipement d'entraînement peut être utilisé par les enfants de 14 ans et plus et par les personnes manquant d'expérience et de connaissances si elles ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et si elles comprennent les dangers encourus. Il est interdit aux personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites d'utiliser les équipements d'entraînement. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'équipement d'entraînement. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans supervision.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Toutes les données affichées sur l'écran sont uniquement à titre d'information pour aider à guider l'entraînement et peuvent ne pas être exactes. Ne vous entraînez que dans les limites de vos capacités physiques.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Si vous avez des antécédents de santé ou un handicap, il est recommandé de consulter votre médecin pour trouver la méthode d'entraînement qui vous convient le mieux. Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves. Le fabricant n'assume expressément aucune responsabilité pour les risques de santé, les blessures corporelles, les dommages matériels ou les dommages indirects subis par ou au moyen de l'utilisation de cet appareil, sauf s'il s'agit de dommages indirects qui peuvent être attribués à un défaut de matériau et/ou de fabrication et qui relèvent de la responsabilité du fabricant.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Ne positionnez pas et ne stockez pas le rameur à la verticale.

Correct



Incorrect



- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Risque de blessure ! Ne touchez pas les pièces mobiles comme le volant, la chaîne ou le pignon pendant le fonctionnement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Ne mettez pas la main à l'intérieur du capot pour toucher le pignon ou la chaîne.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel avant de commencer à utiliser cet équipement. Conservez le manuel pour le consulter en cas de besoin. Un montage, une utilisation ou un entretien inappropriés peuvent annuler les dispositions de la garantie.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Les piles ne doivent pas être exposées au feu ni entrer en contact avec d'autres objets métalliques. En cas d'inutilisation prolongée de l'appareil, veuillez retirer les piles afin d'éviter tout dommage dû à une fuite ou à une corrosion des piles. Si les piles sont vides, installez des piles neuves dans la poignée. En cas de fuite des piles, éliminez immédiatement tout résidu. Évitez tout contact avec les yeux et si vous entrez en contact avec le résidu, lavez soigneusement.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : En cas d'utilisation de piles rechargeables, celles-ci doivent être retirées de l'appareil pour être rechargées. La pile chargée doit fournir une sortie de 1,5 V.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : N'utilisez jamais de piles autres que des piles de type D (LR-20). N'utilisez pas des piles de types différents ou des piles vides et des piles neuves ensemble.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Installez toujours les piles en respectant la polarité.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : N'essayez pas de recharger des piles non rechargeables.
- ⚠ **AVERTISSEMENT** : Ne court-circuitiez jamais les bornes de connexion

- Life Fitness ne garantit pas que les composants utilisés dans la fabrication des produits proposés dans la bande Life Fitness sont exempts de latex. Les utilisateurs de ces produits doivent prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter un contact accidentel qui pourrait entraîner une réaction indésirable au latex.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions à prendre pour une utilisation correcte de l'équipement d'entraînement. L'utilisation de l'équipement n'est autorisée que dans un environnement supervisé par des instructeurs qualifiés.
- N'utilisez pas l'équipement d'entraînement tant qu'il n'a pas été correctement assemblé et inspecté comme décrit dans ce manuel.
- Conservez l'équipement d'entraînement à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne pas placer l'équipement d'entraînement dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou d'une piscine. La température d'utilisation de l'équipement d'entraînement doit être comprise entre 15 °C et 40 °C (59°~104°F) avec une humidité maximale de 65 %.
- L'équipement d'entraînement doit reposer sur une base stable et de niveau et être installé en position horizontale. Si l'équipement d'entraînement doit être placé sur un sol en bois dur ou sur une moquette, il est recommandé de placer un tapis de sol sous le rameur afin de ne pas endommager le sol.
- Le niveau de sécurité de l'équipement d'entraînement ne peut être garanti que s'il est régulièrement contrôlé pour détecter d'éventuels dommages ainsi que l'usure (par exemple, les points de fixation, les cale-pieds, etc.). Consultez un prestataire de services agréé ou le fabricant pour vous assurer que les inspections régulières sont correctement effectuées.
- Effectuez régulièrement toutes les procédures de maintenance, d'entretien et de service décrites dans ce manuel. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, et l'appareil ne doit pas être utilisé tant que les réparations n'ont pas été effectuées. Utiliser uniquement des pièces d'origine du fabricant. Les réparations doivent être effectuées uniquement par des techniciens de service agréés par le fabricant.
- Les enfants sans supervision doivent toujours être tenus à l'écart de l'appareil d'entraînement.
- Si un dispositif d'ajustement est laissé en saillie, il risque d'entraver le mouvement de l'utilisateur.
- L'équipement d'entraînement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 330 lbs. / 150 kg.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés et ajustés.
- Arrêtez immédiatement si vous ressentez des douleurs ou un vertige pendant l'exercice. Il est conseillé de consulter un médecin si la douleur ne s'atténue pas après une période prolongée.
- Toutes les données affichées sur l'écran, notamment les valeurs en watts générées par le capteur de puissance intégré, sont purement informatives et facilitent l'entraînement. Ne vous entraînez que dans les limites de vos capacités physiques.
- Placez la poignée dans son support après chaque séance d'entraînement.

Mise au rebut des piles

Les piles peuvent ne doivent pas :

Les produits ou les piles marqués de ce symbole ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères ordinaires. Pour une élimination appropriée, renseignez-vous sur les lois ou directives locales concernant les appareils électriques et les batteries, et respectez-les.

Les produits ou piles portant ce symbole ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères ordinaires. Veuillez vous familiariser avec les lois ou directives locales relatives à l'élimination des appareils électriques et des piles et agir en conséquence. Avant de mettre la poignée au rebut, veuillez retirer les piles.



Déclaration de conformité UE

Les composants électroniques sont conformes à la directive sur la compatibilité électromagnétique 2014/53/UE, à la directive sur la compatibilité électromagnétique 99/519/CE et à la norme EN 60335-1:2012/A15:2021 pour la sécurité électrique.

La déclaration de conformité est consultable sur le site <http://www.lifefitness.com>.



Conformité FCC

Cet appareil est conforme à la section 15 du règlement de la FCC. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement. Remarque : cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe B, définies dans l'article 15 du règlement de la FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'est pas garanti que ces interférences ne se produisent pas dans une installation particulière.

Si cet équipement cause des parasites nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en mettant l'équipement hors tension et sous tension, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les parasites en adoptant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou repositionnez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise connectée à un circuit autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Demander de l'aide au distributeur ou à un technicien de radio/télévision qualifié.

IMPORTANT : Les changements ou modifications apportés à ce produit sans l'autorisation d'Indoor Cycling Group peuvent annuler la compatibilité électromagnétique (CEM) et la conformité sans fil et annuler votre droit d'utiliser le produit.

Ce produit a démontré sa conformité CEM dans des conditions, y compris l'utilisation de périphériques conformes et de câbles blindés entre les composants du système. Il est important d'utiliser des périphériques et des câbles blindés conformes entre les composants du système afin de réduire les risques d'interférences avec les radios, les télévisions et autres appareils électroniques.

Déclaration réglementaire canadienne Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

2. Introduction

Utilisation de ce manuel

Les descriptions utilisant les termes « gauche » et « droite » font référence à l'orientation de l'utilisateur face à la console. « Avant » désigne la zone du produit avec la console. « Arrière » désigne la zone située derrière l'utilisateur.

Coordonnées du service clientèle

Reportez-vous à [Siège social](#) pour obtenir les coordonnées.

Pour accélérer le traitement de votre demande, communiquez les informations suivantes au technicien du support :

- Numéro de série
- Numéro de modèle
- Désignation de la pièce
- Numéro de Pièce
- Symptôme du problème

Emplacement du numéro de série

L'étiquette du numéro de série se trouve sous le rail du siège, devant le stabilisateur arrière.



Élément	Description	Qté
1	Étiquette du numéro de série	1
2	Stabilisateur arrière	1

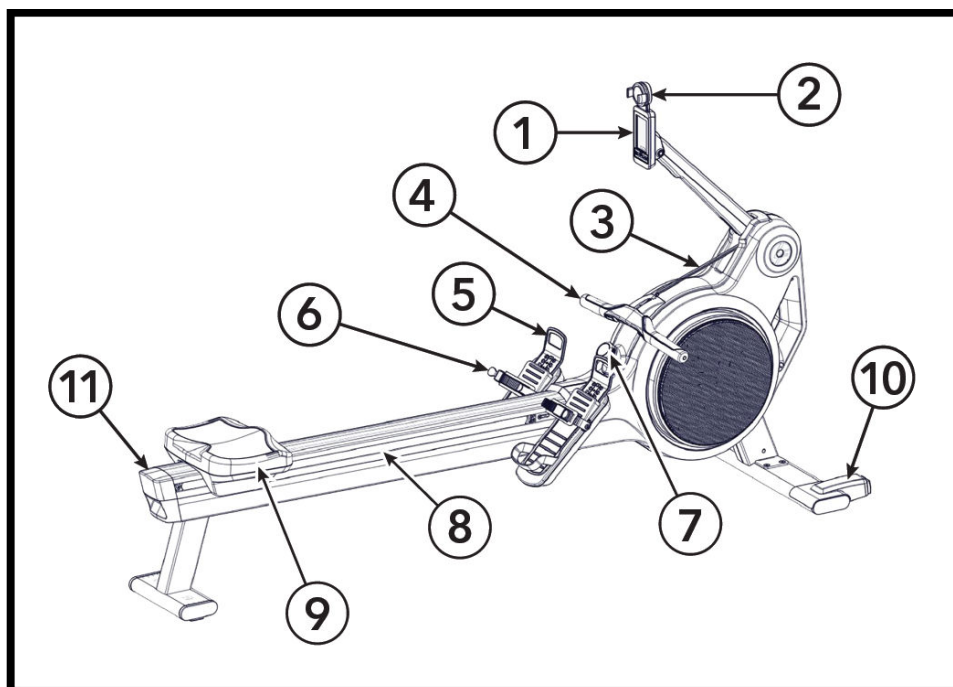
Références en ligne

Des schémas détaillés sont disponibles en ligne dans les manuels des pièces :

- <https://www.lftechsupport.com> accédez à la documentation technique et aux manuels des pièces pour Life Fitness, Hammer Strength et ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts> commande de pièces de rechange pour les produits Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength et ICG, ainsi que commande de pièces sous garantie et demandes d'intervention technique.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> articles de la base de connaissances faciles à trouver, avec des réponses aux questions fréquemment posées et la documentation d'assistance produit pour Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength et ICG.

3. Aperçu

Caractéristiques de l'appareil

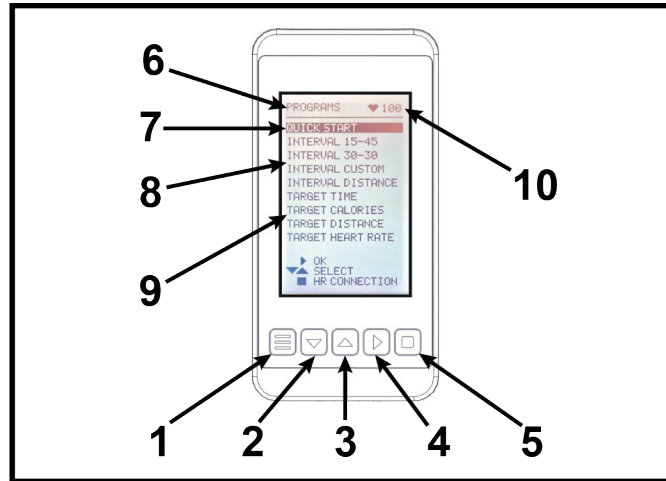


Élément	Description	Qté
1	Console du rameur	1
2	Support de téléphone	1
3	Chaîne	1
4	Poignée	1
5	Réglage de la longueur du pied	2
6	Sangle de pied à dégagement rapide	2
7	Bouton de réglage de la résistance	1
8	Rampe	1
9	Selle	1
10	Roulettes de transport	2
11	Poignée de transport	1

Mise en marche et arrêt du rameur

Mettez le rameur en marche en tirant la poignée du rameur sur un mouvement complet. Le rameur s'arrête automatiquement quand il n'est plus utilisé.

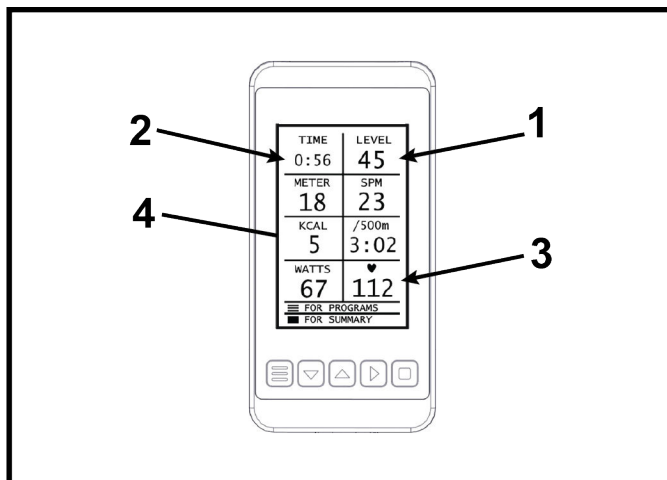
Présentation de la console



Élément	Lectures des données/ Boutons	Description
1	Bouton Menu/Retour.	Bouton Menu/Retour.
2	Flèche vers le bas	Appuyez pour déplacer le curseur vers le bas dans les menus.
3	Flèche vers le haut	Appuyez pour déplacer le curseur vers le haut dans les menus.
4	Flèche vers la droite	Bouton de confirmation.
5	Bouton carré	Lancer la recherche et la connexion du capteur de fréquence cardiaque. Appuyez pour mettre la séance d'entraînement en pause ou l'arrêter.
6	Programmes d'entraînement	Aperçu
7	Démarrage rapide	Le mode de démarrage rapide permet de s'entraîner sans avoir à saisir de données supplémentaires.
8	Entraînement par intervalles Entraînement par intervalles personnalisé	Mode d'entraînement pour un entraînement par intervalles prédéfini ou personnalisé en fonction du temps. Fractionné 30 - 30 : 30 secondes de ramage et 30 secondes de récupération (10 répétitions) Fractionné 60 - 60 : 60 secondes de ramage et 60 secondes de récupération (10 répétitions) Interval personnalisé : nombre de tours, durée de pédalage et de récupération définis par l'utilisateur. Distance d'intervalle : nombre de tours défini par l'utilisateur selon une distance personnalisée.
9	Cible	Entraînement en fonction des objectifs d'entraînement définis par l'utilisateur. <ul style="list-style-type: none"> • Distance • Durée • Calories • Fréquence cardiaque
10	Fréquence cardiaque	Battements par minute, si le capteur de fréquence cardiaque est connecté.

Présentation de l'écran d'exercice

Les écrans d'exercice se composent de 4 à 8 carrés multiples ou de courbes de puissance qui fournissent diverses mesures pendant votre séance d'entraînement.



Élément	Données	Description
1	Niveau de résistance	La valeur indique la position du bouton de résistance de 0 à 100.
2	Durée de l'entraînement	Indique la durée cumulée de l'exercice.
3	Fréquence cardiaque	La valeur indique la fréquence cardiaque instantanée.
4	Mosaïque	Les carrés indiquent des mesures spécifiques. Consultez la Carrés du mode entraînement pour une présentation des mesures disponibles.

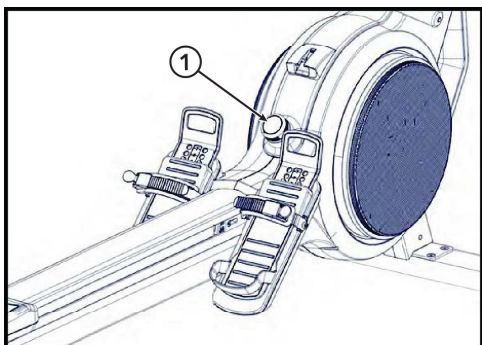
Carrés du mode entraînement

Affichée dans la présentation des informations

Nom du titre	Description	Démarrage rapide	Entraînement basé sur la fréquence cardiaque	Interval	Cible
M/min.	Coups par minute	X	X	X	X
500 m	Allure instantanée sur 500 m	X	X	X	X
Watt	Puissance instantanée	X	X	X	X
kCal	Consommation de calories	X	X	X	X
Mètres	Distance ramée	X	X	X	X
bat/min	Fréquence cardiaque (battements par minute)	X	X	X	X
Moyenne sur 500 m	Allure moyenne requise pour ramer 500 m	X	X	X	X
Maximum sur 500 m	Allure la plus rapide de la séance d'entraînement en cours	X	X	X	X
Moyenne Watt	Puissance moyenne	X	X	X	X
Maximum Watt	Puissance maximale	X	X	X	X
Moyenne SPM	Moyenne de coups par minute	X	X	X	X
Maximum M/min.	Coups maximum par minute	X	X	X	X
Moyenne BPM	Fréquence cardiaque moyenne	X	X	X	X
Maximum Bat/min.	Fréquence cardiaque maximale	X	X	X	X
Niveau		X	X	X	X
Interval	Intervalle actuel			X	
Cible	Objectif actuel				X
X	Disponible pendant les exercices uniquement				
X	Indiqué dans le résumé de l'exercice				

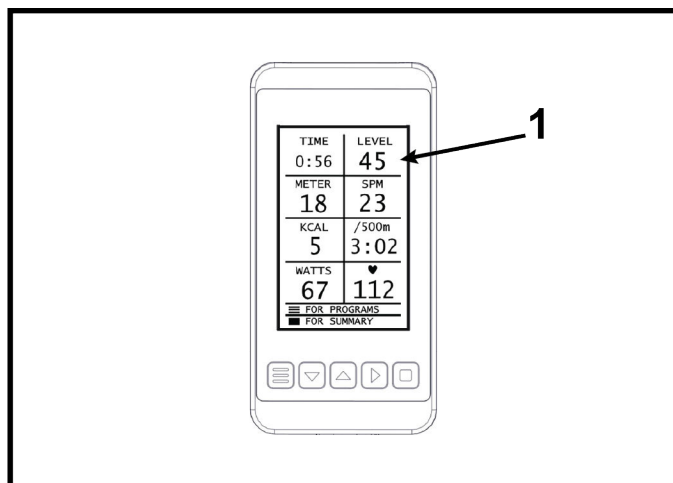
Bouton de résistance

Un bouton permet de régler la résistance, de la plus légère à la plus forte, de 1 à 100.



Élément	Description	Qté
1	Bouton de résistance	1

La valeur de résistance s'affiche dans le coin supérieur droit de l'écran de la console une fois qu'une séance d'entraînement est sélectionnée.

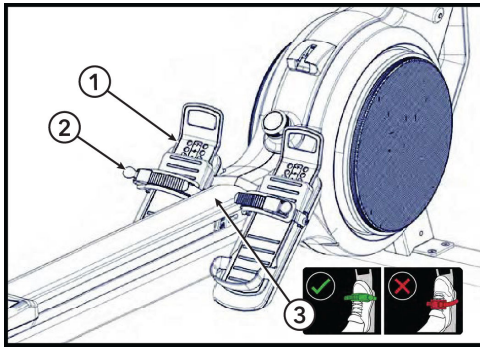


Élément	Description	Qté
1	Résistance telle qu'affichée pendant une séance d'entraînement	1

Fixation / Repose-pieds

La partie coulissante du repose-pied s'adapte à toutes les tailles de pieds et s'utilise de façon très simple.

1. Soulevez la partie coulissante supérieure du repose-pied et faites-la glisser vers le bas ou vers le haut. Les numéros 1 à 8 marqués sur le repose-pied vous aideront à déterminer la longueur nécessaire.



Élément	Description	Qté
1	Partie coulissante du repose-pieds	2
2	Languette de fixation	2
3	Étiquette de sangle de pied	1



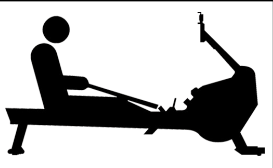


2. Arrimez le repose-pied à l'aide des broches, puis appuyez fermement pour verrouiller le mécanisme.
3. Serrez la sangle en poussant vers le bas sur la languette.
4. Tirez sur la languette pour desserrer la sangle.

⚠ AVERTISSEMENT : Le tableau des tailles est indicatif et peut varier selon l'épaisseur de la semelle et le type de chaussure.

Réglage de la sangle de pied du rameur	UE	R-U	US m	JP
7	>= 44	10,5	11,5	29
		9,5 - 10	10,5 - 11	28 - 28,5
6	43	8,5 - 9	9,5 - 10	27,5 - 28
	42	8 - 8,5	9 - 9,5	27
5	41	7 - 7,5	8 - 8,5	26 - 26,5
	40	6,5	7,5	25,5 - 26
4	39	5,5 - 6	6,5 - 7	25
3	38	4,5 - 5	6	24,5
2	37	4 - 4,5	5 - 5,5	23,5 - 24
1	<= 36	3 - 3,5	4 - 4,5	23

Comment effectuer un bon mouvement

1. Asseyez-vous sur le rameur en faisant face à la console.
2. Placez vos pieds dans les sangles des pieds et fixez-les.
 ⚠ **AVERTISSEMENT** : Une sangle de pied ouverte peut gêner votre entraînement.
3. Commencez par vous pencher vers l'avant, puis poussez très fort à l'aide des jambes, tout en gardant les bras et le dos bien droit.

Attaque	Poussée de jambes	Fin du coup	Retour	Attaque
Penchez-vous vers l'avant, les bras tendus et le dos droit. Cette position doit être confortable.	Poussez à l'aide des jambes. Les bras restent droits.	Tout en continuant à pousser avec les jambes, effectuez une traction à l'aide des bras et penchez-vous légèrement vers l'arrière à partir du bassin.	Revenez en position droite et penchez-vous légèrement vers l'avant.	Replacez-vous en position d'attaque et recommencez.
				

4. Lorsque les bras arrivent au niveau des genoux, effectuez un tirage en vous penchant légèrement vers l'arrière à partir du bassin.
5. Revenez à la position de départ et recommencez.
6. Pour plus d'informations sur les mouvements à réaliser et leur technique, consultez le site Web .

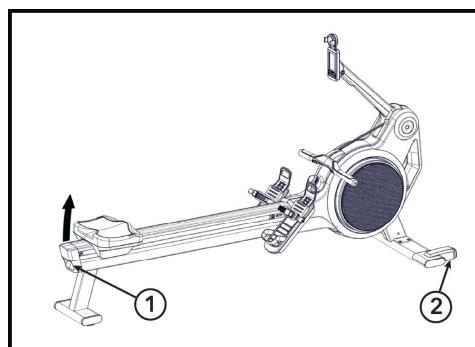
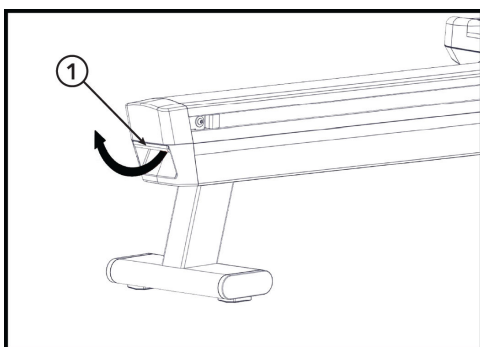
Après votre exercice

1. Placez la poignée dans son support.
2. Desserrez les sangles des pieds et sortez les pieds des sangles.
3. Fermez les sangles de pieds après votre séance d'entraînement.

Déplacer le rameur

Il est recommandé que deux personnes déplacent le rameur.

Soulevez le rameur par la poignée de transport à l'arrière du rail et le poser sur les roues du stabilisateur.



Élément	Description	Qté
1	Poignée de transport	1
2	Roulettes intégrées dans le stabilisateur	2

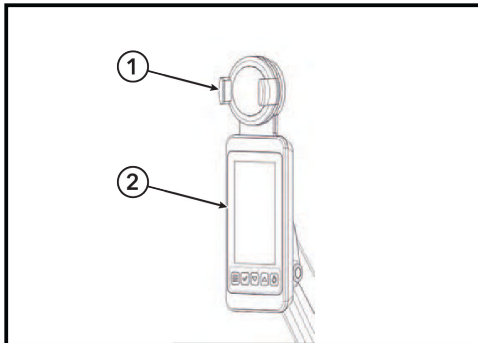
- Soyez très prudent lorsque vous déplacez le rameur sur des surfaces rugueuses.
- Il est conseillé de se faire aider par une deuxième personne pour éviter que le rameur ne bascule d'un côté.
- Maintenez une distance de sécurité minimale par rapport à tout équipement, objet ou mur.

Connectivité

Capteurs de fréquence cardiaque

- Capteurs de fréquence cardiaque compatibles avec le Bluetooth (BLE)
- Capteurs de fréquence cardiaque compatibles ANT+

Support de téléphone



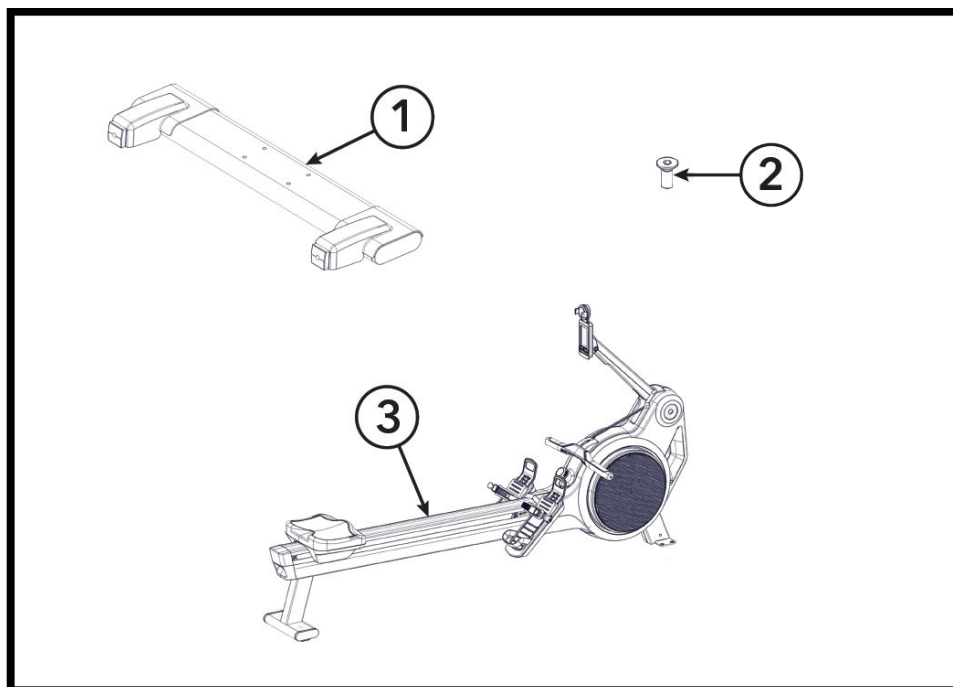
Élément	Description
1	Support de téléphone
2	Console

⚠ AVERTISSEMENT : N'utilisez pas le support de téléphone si votre appareil est glissant ou mouillé. Ne l'utilisez que si votre appareil s'insère en toute sécurité dans le support pour téléphone portable.

Dimensions maximum :	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
Dimensions minimum :	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
Poids maximal :	8,1 onces / 230 grammes

4. Assemblage

Contenu



Élément	Numéro de pièce	Description	Qté
1	140-01-00014-01	Stabilisateur	1
2	(comprend le stabilisateur et 4 vis)	Boulon	4
3	Non disponible	Rangée thermique	1

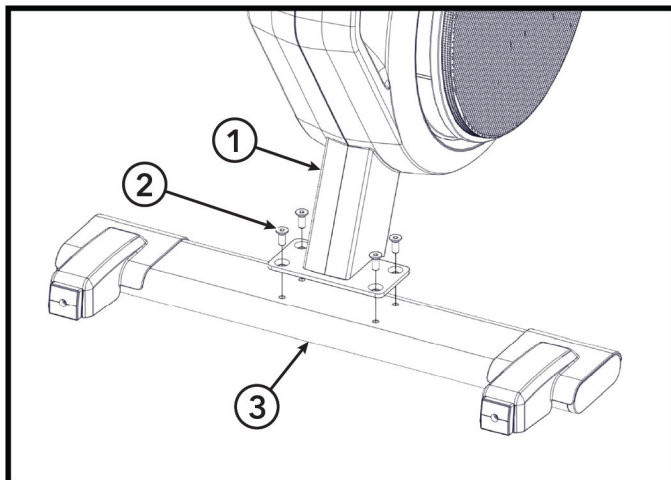
Outils nécessaires

- Tournevis cruciforme n° 1
- Clé Allen de 6 mm
- Clé dynamométrique

Procédure d'assemblage

Installation du stabilisateur

Installez les quatre boulons fixant l'ensemble stabilisateur au châssis à l'aide d'une clé Allen de 6 mm.



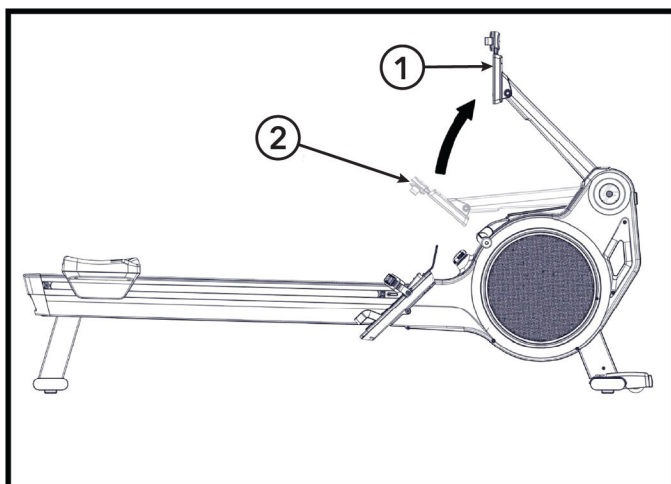
Élément	Description	Qté
1	Cadre	1
2	Boulon	4
3	Stabilisateur	1



Serrez les boulons à 37 ft-lb / 50 Nm.

Relevez le bras de la console

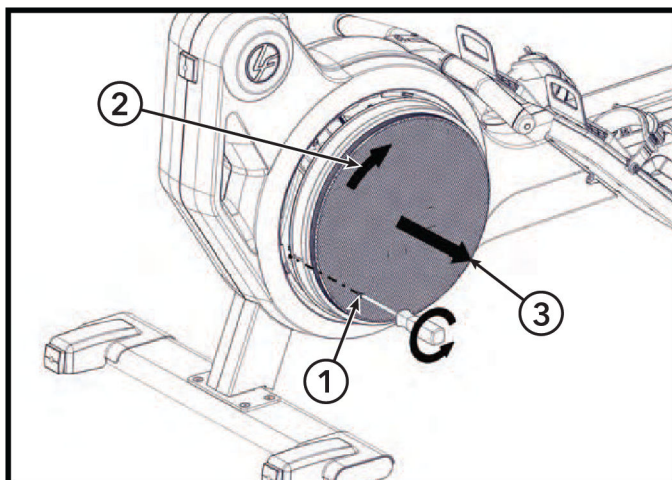
Relevez le bras de la console et enclenchez-le en position.



Élément	Description	Qté
1	Verrouillé en position	1
2	Position d'expédition	1

Installation des piles

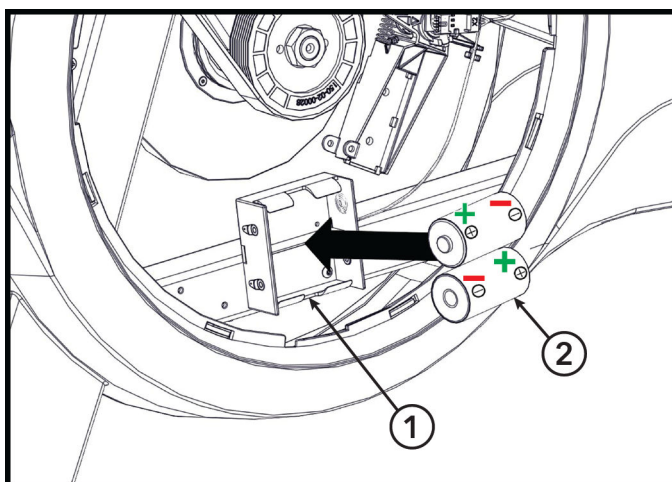
1. Retirer la vis fixant le cache d'accès au service à l'aide d'un tournevis cruciforme. Le cache d'accès au service est situé sur le côté gauche de l'appareil.



Élément	Description	Qté
1	Vis	1
2	Faire pivoter le cache d'accès au service dans le sens horaire.	1
3	Retirer le capot d'accès au service.	1

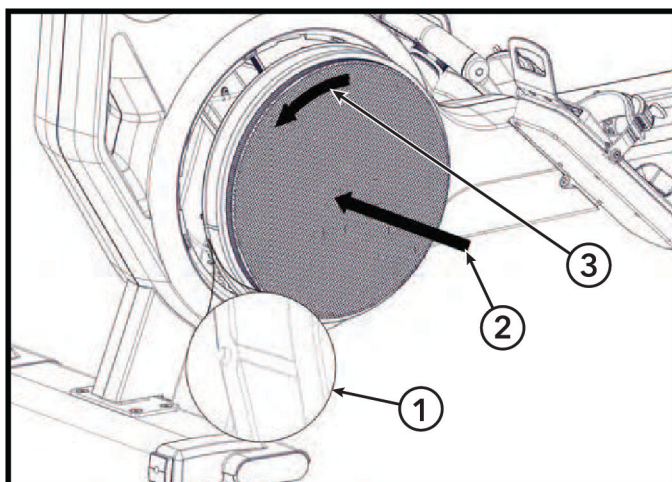
2. Faire pivoter le capot d'accès au service dans le sens horaire et le retirer du rameur.
3. Installer les deux piles dans le porte-piles.

REMARQUE : Installer les deux piles en respectant l'orientation des pôles positif (+) et négatif (-) comme indiqué.



Élément	Description	Qté
1	Porte-piles	1
2	Batterie, pile D	2

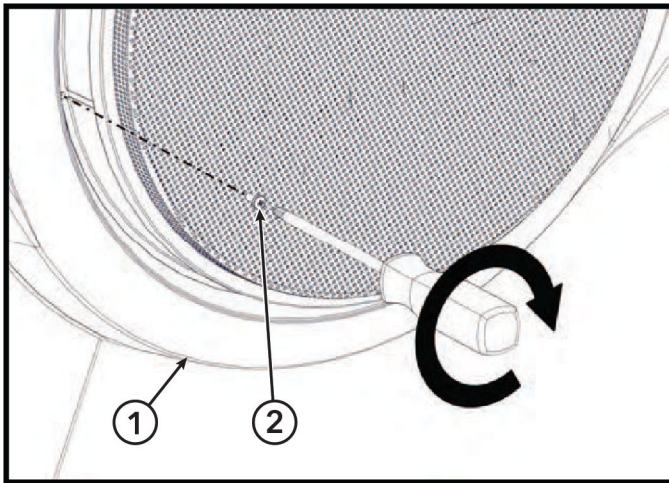
4. Alignez la languette du capot d'accès au service avec la rainure dans le capot gauche.



Élément	Description	Qté
1	Rainure sur le capot d'accès au service	1
2	Positionner le capot d'accès au service	1
3	Tourner le capot d'accès au service dans le sens inverse des aiguilles d'une montre	1

5. Positionner le couvercle d'accès au service sur le capot.
6. Faire pivoter le cache d'accès au service dans le sens antihoraire pour aligner l'encoche destinée à la vis.

7. Installer la vis fixant le capot d'accès au service au carter gauche à l'aide d'un tournevis cruciforme.



Élément	Description	Qté
1	Cache gauche	1
2	Vis	1

Lubrifiez la chaîne

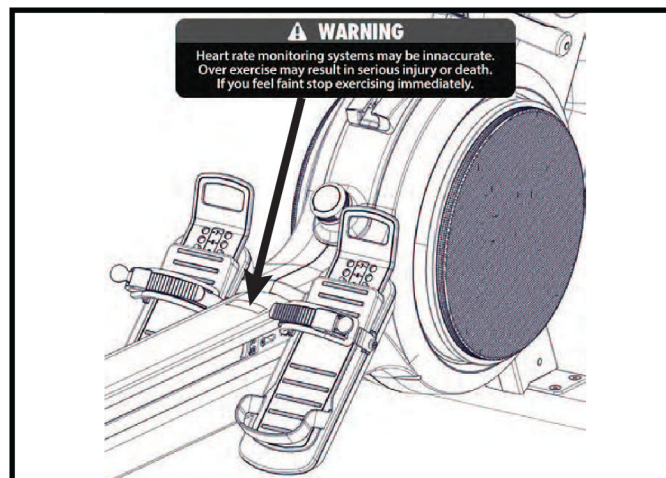
1. Sortez délicatement la poignée et la chaîne du rameur. Passez la chaîne de l'arrière vers l'avant dans un chiffon sec non pelucheux, pour la nettoyer.



2. Graissez la chaîne en appliquant une huile fine et non minérale sur un chiffon et en faisant passer la chaîne d'arrière en avant.

Installez l'étiquette d'avertissement

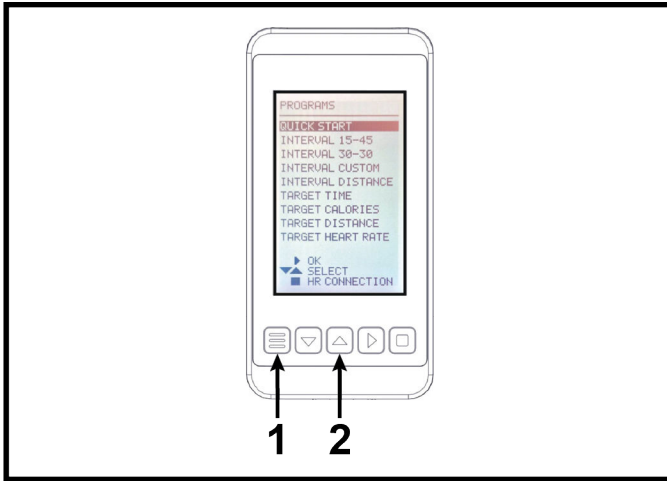
Remplacez l'étiquette d'avertissement par une étiquette dans votre langue locale qui se trouve à l'intérieur de la boîte.



5. Paramètres

Accès au Menu de paramétrage

1. Allumez la console en tirant une fois sur la poignée.
2. Appuyez sur la touche **Menu** de la console pour accéder à l'écran des programmes.
3. Appuyez simultanément sur le bouton **MENU** et sur la **flèche vers le haut** pendant 3 secondes pour accéder au menu des **paramètres**.



Élément	Description	Qté
1	Menu	1
2	Flèche vers le haut	1

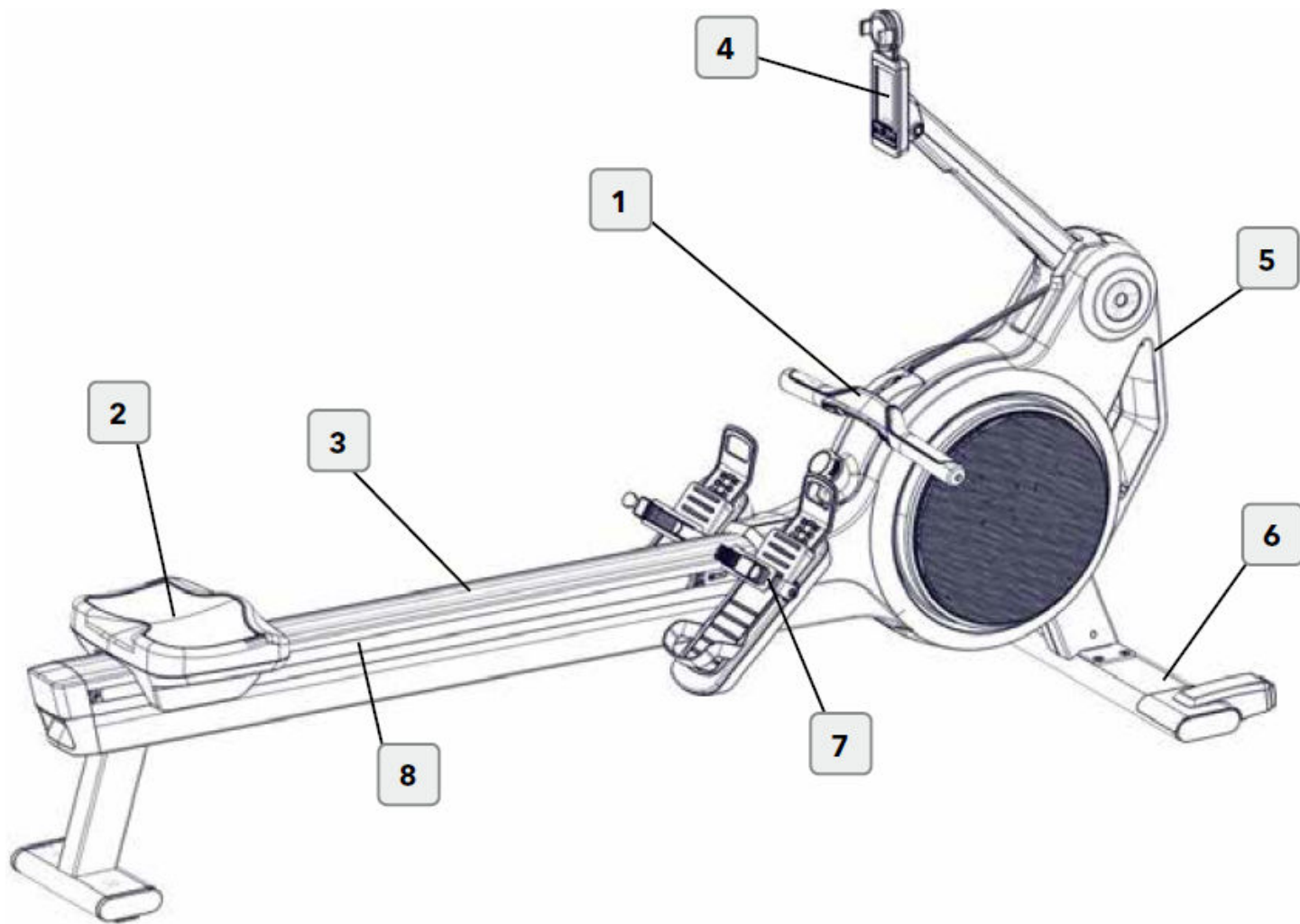
Paramètres	Description
Système	Affiche les informations et les paramètres du firmware et du matériel utiles pour l'entretien.
Langue	Sélection de la langue.
Utilisation	Affiche la durée totale d'utilisation et la distance ramée.
Temporisation de l'écran	Définissez la durée pendant laquelle la console reste allumée après l'arrêt de la rotation du volant.

6. Entretien

calendrier d'entretien

Veillez suivre scrupuleusement les instructions suivantes. Les procédures de maintenance et d'entretien doivent être effectuées comme définies pour garantir une sécurité d'utilisation et une durée de vie maximales. Des procédures irrégulières de maintenance et d'entretien entraîneront une usure accrue du produit et annuleront la garantie. Veuillez contacter notre service d'assistance technique si vous avez d'autres questions à ce sujet.

N'utilisez que des produits d'entretien et de nettoyage sans acide, sans solvant et sans abrasif pour éviter d'endommager les composants du rameur.



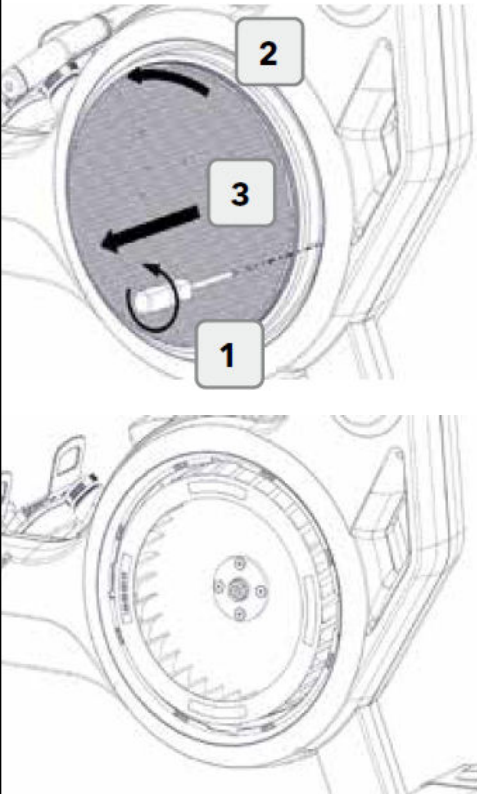
Entretien quotidien

Élément	Description	Instructions	Notes
1	Nettoyer la poignée	Nettoyez avec un chiffon non pelucheux et un détergent/désinfectant doux après chaque séance d'entraînement.	
2	Nettoyer le siège		
3	Nettoyer le rail		


Entretien hebdomadaire

Élément	Description	Instructions	Notes
4	Nettoyer la console et le bras	Nettoyez avec un chiffon non pelucheux et un détergent/désinfectant doux après chaque séance d'entraînement.	
5	Nettoyer le capot		
6	Nettoyer les stabilisateurs		
7	Nettoyer les sangles pour les pieds		
8	Nettoyer les roulettes/rails	Effectuez une inspection visuelle des roulettes et des rails et nettoyez-les avec un détergent doux et un chiffon non pelucheux si nécessaire.	
9	Essuyer avec le vaporisateur d'entretien 3,5,6,7 et 8	Essuyez les composants avec un chiffon non pelucheux et un vaporisateur d'entretien.	

Entretien mensuel

Description	Instructions	Notes
Vérifier que le rameur complet ne comporte pas d'écrous ou de vis desserrés.	Inspectez le rameur pour vérifier que les écrous et les vis ne sont pas desserrés. Vérifiez que tous les raccords sont bien serrés. Vérifiez que le rameur n'est pas endommagé et testez son fonctionnement.	
<p>Aspirer la poussière à l'intérieur du couvercle droit.</p> <ol style="list-style-type: none"> Déposer la vis. Tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez le couvercle pour du rameur. Aspirez la poussière du côté droit du rameur. Remontez. 		

Toutes les 50 heures d'utilisation Maintenance

Description	Instructions	Notes
<p>Sortez délicatement la poignée et la chaîne du rameur. Passez la chaîne de l'arrière vers l'avant dans un chiffon sec non pelucheux, pour la nettoyer.</p> <p>Graissez la chaîne en appliquant une huile fine et non minérale sur un chiffon et en faisant passer la chaîne d'arrière en avant.</p>	 An illustration showing a chainsaw chain and its bar. The chain is a dark, textured metal link chain, and the bar is a light-colored, curved metal piece. The chain is shown wrapped around the bar, with the cutting edge facing forward.	

Mise à jour logicielle via Bluetooth

Préalables :

- Appareil mobile - Android ou iOS
- Application ICG Training installée - version logicielle v.1.2.25 ou supérieure
- Bluetooth activé sur le smartphone et la console pour l'appairage

REMARQUE : L'option d'utilisation du programme de mise à jour ICG Raspberry Pi n'est pas disponible, car la console LCD ne prend pas en charge le Wi-Fi.

Vidéos :

- [Android](#)
- [iOS](#)

Préparer la console LCD pour la mise à jour

1. Tirer la poignée pour démarrer la console.
2. Appuyez sur le bouton **Menu** pour accéder au **PROGRAMMES**.
3. Appuyer simultanément sur les boutons **Menu** et **Haut** pendant au moins 3 secondes pour afficher les **PARAMÈTRES**.
4. Appuyer sur le bouton **droit** pour sélectionner **SYSTÈME**.
5. Faire défiler vers le bas et sélectionner **MISE À JOUR DU MICROLOGICIEL**.
6. Appuyer sur le bouton **droit** pour sélectionner **DÉMARRER LA MISE À JOUR**.
Le rétroéclairage s'éteindra.
7. L'écran d'appairage avec l'application s'affiche.

La console est en mode appairage, prête à se connecter à l'application ICG.

Lancer la mise à jour logicielle sur l'application ICG Training.

1. Lancer l'application ICG Training.
 2. Sélectionnez **PARAMÈTRES**.
 3. Sélectionnez **ASSISTANCE**.
 4. Sélectionnez **MISE À JOUR DE L'ORDINATEUR**.
 5. Appuyez sur **Oui** pour vous connecter à votre appareil.
 6. Sélectionner **RAMEUR** dans la liste et se connecter
 7. Appuyer sur **Démarrer la mise à jour**
La mise à jour logicielle est en cours de transmission, indiquée par un pourcentage de **TÉLÉCHARGEMENT**
- Le processus complet dure environ 5 minutes
 - Une fois le téléchargement presque terminé, la console affiche **VÉRIFICATION** et **DÉMARRAGE**.
 - La console LCD redémarre rapidement, l'application ICG se déconnecte de la console.
 - Mise à jour logicielle terminée.

REMARQUE : Une fois le téléchargement lancé, il doit être mené à terme pour garantir le bon fonctionnement de la console. Si le téléchargement est interrompu, la mise à jour peut être relancée en redémarrant la console. Pour cela, retirer brièvement les piles, la console redémarrera en mode mise à jour. Le mode mise à jour reste actif pendant 5 minutes. Si le téléchargement n'est pas lancé dans ce délai, la console doit être redémarré en mode mise à jour.

7. Spécifications

Spécifications

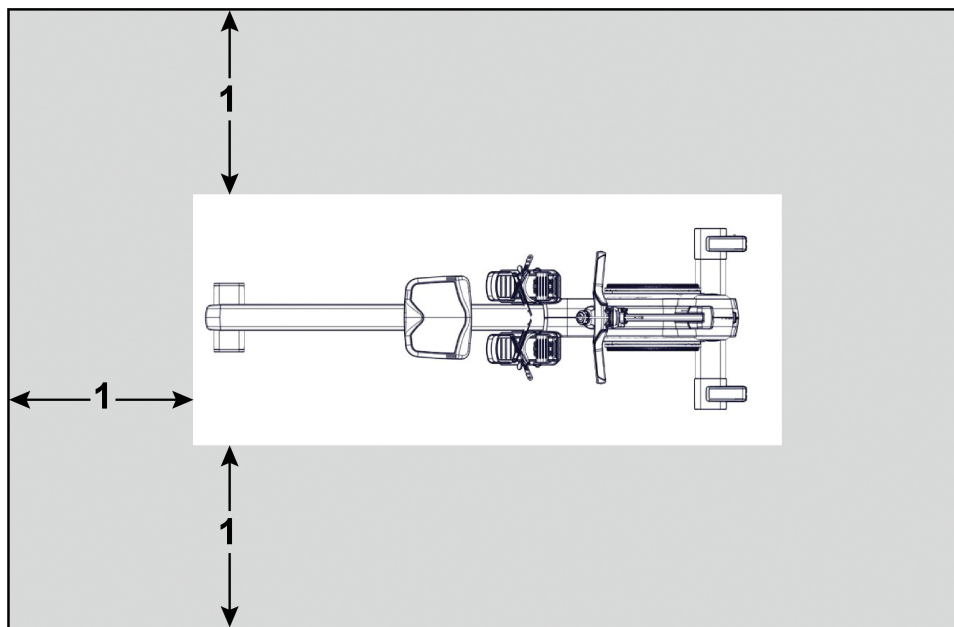
Le Heat Row ne convient pas aux usages thérapeutiques.

Spécifications	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, produit de classe SB, réglage par paliers de résistance répétables
Système de freinage	Indépendant de la vitesse
Poids brut du produit	Environ 62 kg / 137 lb
Poids maximal de l'utilisateur	330 lb / 150 kg
Longueur / Largeur / Hauteur	84" x 31,88" x 48,03" / 213 x 81 x 122 cm
Surface au sol	18,6 pieds ² / 1,73 m ²
Pile	2 piles D (LR20)

Dans la mesure du possible, utilisez des piles rechargeables afin de préserver l'environnement.

Aire d'entraînement

Maintenez une distance de sécurité minimale par rapport à tout équipement, objet ou mur à proximité, comme illustré ci-dessous.



1	23,6" / 60 cm
---	---------------

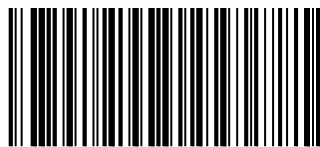
8. Garantie

Informations sur la garantie

Pour accéder aux informations relatives à la garantie, consultez le lien ci-dessous ou scannez le code QR :

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-LCD